

日	月	火	水	木	金	土
テーマ(部位)に沿ったフリーウェイト1~2種 目を ご案内いたします。 ※初心者(未経験)~中級者向け ※レッスンは30分間になります。 ※ご参加は一人一回までとなります。			1 テーマ	2	3	4
5 背中 ☀️12:00~ 担当:黒須	6 胸 🌙19:00~ 担当:片岡	7 二の腕 ☀️12:00~ 担当:田中	8 脚 ☀️11:00~ 担当:黒須 🌙20:00~ 担当:岡田	9 胸 🌙19:30~ 担当:片岡	10	11
12 背中 ☀️12:00~ 担当:藤本	13 胸 🌙19:00~ 担当:片岡	14 美尻 ☀️12:00~ 担当:田中	15 脚 ☀️11:00~ 担当:佐藤 🌙20:00~ 担当:岡田	16 胸 🌙19:30~ 担当:片岡	17	18
19 背中 ☀️12:00~ 担当:黒須	20 胸 🌙19:00~ 担当:片岡	21 二の腕 ☀️12:00~ 担当:田中	22 脚 ☀️11:00~ 担当:黒須 🌙20:00~ 担当:岡田	23	24	25 脚 ☀️13:30~ 担当:黒澤 ☀️16:00~ 担当:黒澤
26 背中 ☀️12:00~ 担当:藤本	27	28 美尻 ☀️12:00~ 担当:田中	29 脚 ☀️11:00~ 担当:佐藤 🌙20:00~ 担当:岡田	30 胸 🌙19:30~ 担当:片岡		

